

Transkript zur Folge 6 der Podcast-Serie „Podklusion“ des Projektes Regionale Bewegungs-, Sport-, Gesundheits- und Freizeitangebote (RinkA) der Hochschule Fulda. Weitere Informationen zu RinkA finden Sie unter: <https://www.hs-fulda.de/unsere-hochschule/a-z-alle-institutionen/hochschulsport/projekt-rinka>

Folge 6: Folgen und Bewältigung von Stress

Entspannte Musik läuft.

Musik wird leiser.

Theresa:

Hallo,

willkommen zu unserem Podcast.

Wir sind:

Carlotta,

Ilka,

Tabea

und Theresa.

Der Podcast ist in Leichter Sprache.

Ein Podcast ist so wie eine Radio-Sendung.

Der Podcast heißt Podklusion (du sprichst: pot klusion).

Das Wort ist eine Mischung aus Podcast und Inklusion.

Der Podcast ist ein Projekt von RinkA an der Hochschule Fulda.

Unser Thema heute ist Stress.

Die Musik stoppt.

Carlotta:

Heute sprechen:

Theresa und

Carlotta.

Theresa:

Schön,

dass du zuhörst.

Heute sprechen wir über die Frage:

Was sind die Folgen von Stress?

Wir erzählen dir,

was du gegen Stress machen kannst.

Carlotta:

In unserer ersten Folge haben wir gehört,

was Stress ist.

Wir haben gehört:

Mein Körper reagiert auf Stress.

Mein Körper fühlt sich anders an.

Mein Kopf fühlt sich anders an.

Der Stress ist in meinem ganzen Körper.

Gibt es Folgen von Stress in meinem Kopf und Körper?

Kann ich die Folgen von Stress spüren?

Theresa:

Ja,

ich kann die Folgen in meinem Kopf und Körper merken.

Jetzt sprechen wir über schlechten Stress.

Jetzt sprechen wir über die Folgen im Körper.

Stress schwächt mich.

Stress schwächt mein Immun-System.

Mein Immun-System stützt mich vor:

- Viren,
- Bakterien
- und Pilzen.

Viren,

Bakterien und Pilze können Krankheiten auslösen.

Mein Immun-System schützt mich vor Krankheiten.

Wenn mein Immun-System schwach ist,

kann es mich **nicht** schützen.

Dann können Viren,

Pilze und Bakterien mich krank machen.

Ich kann mich zum Beispiel leichter erkälten.

Carlotta:

Wenn ich lange schlechten Stress habe,

kann ich krank werden.

Krankheiten sind zum Beispiel:

- Blut-Hoch-Druck,
- Bauchschmerzen.

Das Herz pumpt mit einer bestimmten Kraft das Blut.

Das wird Blut-Druck genannt.

Der Blut-Druck ist wichtig,

dass überall in meinem Körper Blut fließt.

Es kann passieren,

dass der Druck auf die Gefäße zu hoch ist.

Gefäße sind zum Beispiel Adern.

Wenn der Druck zu hoch ist,

dann habe ich Blut-Hoch-Druck.

Durch Stress habe ich Stress-Hormone im Blut.

Stress-Hormone lassen mein Herz schneller schlagen.

Stress-Hormone lassen den Blut-Druck steigen.

Wenn ich lange Zeit Stress habe,

sind die Stress-Hormone lange in meinem Blut.

Das kann zu Blut-Hoch-Druck führen.

Theresa:

Die Folgen von Stress sind nicht nur in meinem Körper.

Mein Kopf kann auch krank werden.

Eine Krankheit in meinem Kopf ist zum Beispiel Burnout. (du sprichst:
Börnaut)

Burnout ist eine psychische Krankheit.

Langer Stress kann zu einer chronischen Erschöpfung führen.

Chronische Erschöpfung ist,

wenn ich immer erschöpft bin.

Durch eine chronische Erschöpfung kann ich einen Burnout bekommen.

Bei einem Burnout bin ich sehr erschöpft.

Mein Körper ist erschöpft.

Mein Kopf ist erschöpft.

Ich kann meine Aufgaben **nicht** mehr machen.

Carlotta:

Es gibt aber **nicht** nur schlechten Stress.

Es gibt auch guten Stress.

Folgen von gutem Stress sind:

- dass mein Körper mehr Leistung schafft,
- dass mein Kopf gut denken kann,
- dass ich zufrieden bin,
- dass ich mich wohlfühle.

Theresa:

Doch was hilft gegen Stress?

Carlotta,

was machst du,

wenn du gestresst bist?

Carlotta:

Wenn ich gestresst bin,

versuche ich zu entspannen.

Ich nehme mir Zeit für mich.

Ich gehe in die Natur.

Ich versuche mich abzulenken.

Theresa,

was machst du,

wenn du gestresst bist?

Theresa:

Wenn ich gestresst bin,

versuche ich meine Aufgaben klar zu ordnen.

Ich versuche mich zu entspannen.

Ich atme tief durch.

Ich nehme mir Zeit für mich.

Carlotta:

Wir haben eine Umfrage gemacht.

Wir haben andere gefragt,

was ihnen gegen Stress hilft.

Wir haben viele Antworten bekommen.

Das sind Beispiele dafür,

was andere Menschen gegen Stress tun:

- Musik hören.
- Sport machen.
- Entspannungsübung machen.
- Meditieren.
- Lecker essen.
- Freunde und Familie treffen.
- In die Badewanne legen.

Theresa:

Wenn ich mit Stress gut umgehen kann,
hält mich das gesund.

Dabei können mir meine Gedanken helfen.

Denke ich gut über eine Situation,
habe ich eine positive Einstellung.

Um meine Gesundheit zu fördern,
kann mir mein Umfeld helfen.

Mein Umfeld kann sein:

- Freunde,
- Familie,
- Menschen auf meiner Arbeit,
- Menschen in meiner Schule.

Carlotta:

Es gibt auch Übungen,
die meiner Gesundheit helfen.

Es gibt viele Übungen.

Jedem Menschen kann eine andere Übung helfen.

Manchen Menschen hilft Sport.

Wenn ich gestresst bin,

kann ich zum Beispiel:

- joggen gehen,
- Fahrrad fahren,
- schwimmen gehen.

Entspannung fördert auch deine Gesundheit.

Für die Entspannung von Körper und Kopf gibt es Übungen.

Yoga ist eine bekannte Übung. (du sprichst: Joga)

Yoga ist für den Körper und den Kopf.

Bei Yoga dehne ich zum Beispiel meinen Körper.

Dabei achte ich darauf,

dass ich gleichmäßig atme.

Yoga kann mir helfen,

- mich zu entspannen,
- mich gut zu fühlen.

Theresa:

Eine weitere Übung ist die Progressive Muskel-Entspannung. (du sprichst:
Pro gresiewe Muskel-Entspannung)

Diese Übung ist für den Körper und den Kopf.

Dabei spanne und entspanne ich meine Muskeln.

Muskeln anspannen ist,

wenn ich zum Beispiel,

mit meiner Hand eine Faust mache.

Ich spanne die Muskeln meiner Hand an.

Ich halte meine Hand für 5 Sekunden als Faust.

Dann öffne ich meine Faust wieder.

Ich lasse die Muskeln in meiner Hand ganz locker.

Die Anspannung und Entspannung der Muskeln,

mache ich an vielen Stellen am Körper.

Ich mache das nacheinander.

Ich spanne und entspanne meine Muskeln:

- an meinen Armen,
- in meinem Gesicht,
- an meinem Bauch,
- an meinem Rücken,

- an meinem Po und
- an meinen Beinen.

Es gibt noch viele Übungen zum Entspannen.

Übungen die meine Gesundheit fördern können.

Carlotta:

Wenn ich regelmäßig Übungen mache,

kann es mir gegen Stress helfen.

Dann kann ich Stress besser bewältigen.

Ich weiß dann,

wie ich mich entspanne.

Wenn ich gestresst bin,

kann ich mich dann besser entspannen.

Ich weiß,

was mir gegen Stress hilft.

Das kann gut für meine Gesundheit sein.

Theresa:

Jeder hat einen eigenen Weg,

sich zu entspannen.

Für manche hilft ein Spaziergang gegen Stress.

Für manche hilft ein Treffen mit anderen Menschen gegen Stress.

Es gibt also viele verschiedene Möglichkeiten.

Es ist wichtig,

dass ich auf mich achte.

Es ist wichtig auf meinen Körper zu hören.

Es ist wichtig auf meinen Kopf zuhören.

Carlotta:

Heute haben wir gehört was die Folgen von Stress sind.

Und was ich gegen Stress machen kann.

Ein Gong ertönt.

Theresa:

Danke,

dass du zugehört hast.

Wir haben gelernt,

jede Person geht anders mit Stress um.

Jeder Person hilft etwas anderes.

Nimm dir heute 15 Minuten nur für dich.

Du kannst dir aussuchen,

was du machen möchtest.

Du kannst das machen,

was dir gegen Stress hilft.

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen.
- Musik hören.
- Eine bewegte Pause machen.

Zu einer bewegten Pausen haben wir dir eine Anleitung geschrieben.

Du findest die Anleitung in der Podcast-Beschreibung.

Viel Freude dabei.

Outro beginnt.

Quellen:

AOK-Gesundheitsmagazin (2020): Stress, so krank kann er machen, URL: [Stress: So krank kann er machen \(aok.de\)](#), [Abruf: 17.01.2022]

Myers, David Guy (2014): Psychologie, 3. Auflage, Springer-Verlag. Berlin, Heidelberg.

Weber, Ute/ Heinisch, Sarah (2020): Werkstatt in Bewegung WIB- 6 Im Garten, URL: Werkstatt in Bewegung WIB - 6 Im Garten | H5P, [Abruf: 27.01.2022]